

# ほけんだより 11月

豊川市立一宮中学校 保健室

市内でも、インフルエンザによる学級閉鎖が増えてきています。また、保健室に来室する生徒の中には、「のどが痛い」「鼻水」など「かぜ症状」の人も増えています。マスクをとり、以前のような日常を取り戻すことも大切ですが、かぜ症状があるときは、周りの人の健康も考えて、「マスクをつける」こともエチケットとして大切です。いつでも、マスクがつけられるように準備しておけるといいですね。



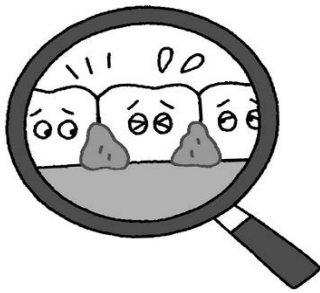
## 歯みがきできていますか??

歯肉炎の人、歯垢がべったりついている人いませんか。自分の口の状態をチェックしてみましょう。

歯こう1 (若干付着)	1年 (23人)	2年 (26人)	3年 (26人)
2 (相当付着)	1年 (4人)	2年 (6人)	3年 (2人)
歯肉 1 (要観察)	1年 (16人)	2年 (23人)	3年 (24人)
2 (要受診)	1年 (1人)	2年 (1人)	3年 (0人)

歯肉炎は歯についた汚れ(歯こう)が原因で歯ぐきが赤く腫れたり、血がでたりする病気です。軽いうちは、丁寧にやさしく歯をみがくことで改善します。

## 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



歯肉2の人は病院受診が必要です。

丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

## メディアコントロールチャレンジを実施します

期間：11月7日(火)～11月13日(月)

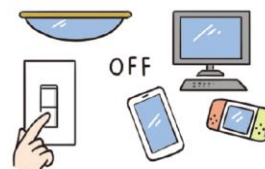
**メディアコントロール(目的)** 電子メディア(ビデオ、DVD、スマホ、ゲーム、インターネット、通話、SNS等)の使用禁止ではなく、一人ひとりがメディア機器に触れる時間をコントロールできる力を身につけ、生活を見直す機会とする。(※テレビを、含めるかは、各家庭で決めてください)

コース No.①～⑥ を記入	起床時間 例:6:30	寝た時間 例:22:30	1日で電子メディアを使用した時間の合計 【約1.5時間】	達成度 ◎○△	一緒にチャレンジした家族 【例:父、姉】
②	7:00	23:00	1.5時間	○	父
②	6:40	10:45	2.5時間	△	—

※1時間20分(1.5時間)、1時間50分(2時間)と記入

【提出】11月14日(火)にふり返りを記入し提出。

## 秋の夜長。



### メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

血行を良くすることで、深部体温(体の内部の体温)が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



ぐっすり眠るためのお風呂の最適な時間お風呂は？寝る1～2時間前までに入るのがおすすめです。



# 上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りがわいてきたら、次の方法を試してみてくださいね。



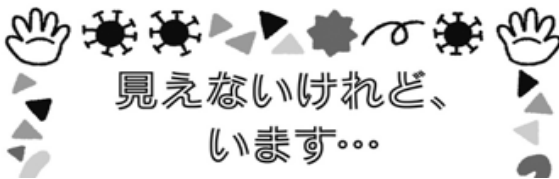
こんな時はやってみよう！！

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）

## 腹式呼吸のすすめ！

緊張したとき、イライラしているときは、交感神経が優位に立っているため、興奮した状態です。そんな時は、大きく息を吸い、ゆっくり息を吐いてみましょう。想像以上にすーっとして落ち着きます。

また、寝る前に布団に横になった状態で、手をおなかにおき、ゆっくり鼻から息を吐きます。この時、おなかが徐々にしぼんでいく感じで、10～20回ほど呼吸するだけでも効果があります。一日の終わりに、すっきりとした状態で眠れるように、やってみてはどうでしょうか。自律神経（副交感神経）を整えることで、ぐっすり眠ることもつながるため、呼吸はとても大事です。



かぜウイルスやコロナウイルスは数十～数百nm（nmは10億分の1m）と言われています。とても小さいので特殊な機械を使わないと見ることはできません。しかし、私たちの周りにはいるので感染することがあります。だから、手洗いや空気の入替えなどをして体内に入れないことが大切です。寒いな…と思う季節になってきましたが、ウイルスに負けないためにこの冬もしっかりと！！自分の体を守っていきましょう。

## 7つの「ちがいを」探そう！！

